

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
献立	パン 牛乳 とうがんスープ ハンバーグのソース焼き もやしの炒めサラダ	ご飯 牛乳 さつまいものみそ汁 たららのフライ ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 沢煮槐 キムチ炒め ポテトサラダ	パン 牛乳 レタスのスープ タッティギム ごぼうのごまソテー 冷凍みかん	ご飯 牛乳 関東煮 さばの照り焼き ひじきの炒めサラダ	パン 牛乳 トマトと卵のスープ ささみ梅肉メンチカツ ジャーマンポテト
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし) たららフライ 油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし) 豚肉 塩 こしょう 清酒 サラダ油 はくさいキムチ もやし にんじん にら こいくちしょうゆ みりん ごま油 じゃがいも 塩 えだまめ とうもろこし サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう 鶏肉 にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 でんぷん 油 ごぼう 米酢 にんじん ちりめんじゃこ ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダ油 みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さば 塩 清酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> 鶏卵 チンゲンサイ 塩 こしょう でんぷん チキンスープ ささみ梅肉メンチカツ 油 じゃがいも 塩 たまねぎ ベーコン パセリ サラダ油 こしょう
材料	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん もやし こまつな 塩 にんじん チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 キャベツ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 えだまめ とうもろこし サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう
料	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん もやし こまつな 塩 にんじん チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 キャベツ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 えだまめ とうもろこし サラダドレッシング こしょう	<input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう
献立	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)
献立	ご飯 牛乳 わかめスープ にらじゃが キャベツとツナのソテー	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げショウマイ ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 だいこんとしょうがのスープ 白身魚のフリッター りっちゃんのサラダ	ご飯 牛乳 みそ汁 鶏肉のマリネ焼き 大豆の磯煮	パン 牛乳 ソーススパゲティ いわしフライ 和風サラダ	ご飯 牛乳 かぼちゃの和風スープ ホキの磯揚げ ひね鶏のゆずサラダ
献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが にんにく サラダ油 チキンスープ 赤みそ オイスターソース トウジンジャン 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 塩 ごま油 でんぷん ポークショウマイ 油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが サラダ油 こしょう ナンブラー うすくちしょうゆ チキンスープ 白身魚フリッター	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ 煮干し(だし) 鶏肉 塩 こしょう 粒入りマスタード ワイン風調味料 米酢 オリーブ油 クッキングスパイス ひじき 大豆 ちくわ こんにやく にんじん グリーンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ とんかつソース ウスターソース あおさ粉 こしょう いわしのカリカリフライ ポークハム にんじん もやし 塩 ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 削り節(だし) ホキ 塩 あおさ粉 天ぷら粉 油 ひね鶏 清酒 塩 はくさい にんじん サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう
材料	<input type="checkbox"/> じゃがいも 油 豚肉 にら サラダ油 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん まぐろ油漬 サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> ポークハム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう
料	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん もやし こまつな 塩 にんじん チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 砂糖 サラダ油	<input type="checkbox"/> ひね鶏 清酒 塩 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> ポークハム キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 塩こんぶ かつおぶし 砂糖 サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん キャベツ 塩 にんじん とうもろこし ひじき チキンハム うすくちしょうゆ サラダドレッシング 米酢 サラダ油 砂糖 こしょう

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



卵



乳製品



小麦



そば



落花生



えび



かに

(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

		9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)																															
献立	献立	パン 牛乳 鶏肉のフォー ごぼうのかき揚げ ツナポテト	秋のたけなご 牛乳 淡路たまねぎコロッケ キャベツの煮浸し	パン 牛乳 きのこのクリームスープ エスニックチキン さつまいもサラダ	わかめご飯 牛乳 きつねうどん 鶏肉の照り焼き はりはり漬け	秋のカレーライス 牛乳 さけのスパイス焼き もやしのごま酢炒め																															
	材料	献立	献立	献立	献立	献立																															
		材料	材料	材料	材料	材料																															
		献立	献立	献立	献立	献立																															
		9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	<p>9月平均栄養量 (中学校)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>754kcal</td> <td>ビタミン</td> <td>A 255μgRAE</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.2g</td> <td></td> <td>B1 0.44mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.4%</td> <td></td> <td>B2 0.56mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>343mg</td> <td></td> <td>C 27mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>食物繊維</td> <td>6.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>マグネシウム</td> <td>102mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>亜鉛</td> <td>3.5mg</td> </tr> </table>	エネルギー	754kcal	ビタミン	A 255μgRAE	たんぱく質	30.2g		B1 0.44mg	脂質	30.4%		B2 0.56mg	カルシウム	343mg		C 27mg	鉄	2.6mg	食塩相当量	3.6g			食物繊維	6.1g			マグネシウム	102mg			亜鉛	3.5mg
エネルギー	754kcal	ビタミン	A 255μgRAE																																		
たんぱく質	30.2g		B1 0.44mg																																		
脂質	30.4%		B2 0.56mg																																		
カルシウム	343mg		C 27mg																																		
鉄	2.6mg	食塩相当量	3.6g																																		
		食物繊維	6.1g																																		
		マグネシウム	102mg																																		
		亜鉛	3.5mg																																		
献立	献立	パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 ひじきスパゲティ	ご飯 牛乳 中華スープ 牛肉と大豆の炒め物 ハンパソテー	一月見献立一 ご飯 牛乳 こまつなのみそ汁 さばの竜田揚げ さといものそぼろ煮 月見だんご	<p>献立作ってみませんか? さつまいもサラダ</p> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <p>さつまいも --- 150 塩 ----- 1 にんじん ----- 15 キャベツ ----- 40 ハム ----- 25 ホールコーン --- 15 マヨネーズ --- 20 塩 ----- 1 こしょう ----- 0.1</p> <p>【作り方】</p> <p>① さつまいもは1cm幅のいちょう切りにし、塩を入れた水で柔らかくなるまでゆでて、冷ます。</p> <p>② にんじんはせん切り、キャベツは1~2cm程度の色紙切りにし、ゆでて冷ます。</p> <p>③ ハムは細切りにし、蒸して冷ます。コーンは、ゆでて冷ます。</p> <p>④ ①②③を合わせ、サラダドレッシング、塩、こしょうであえる。</p> <p>※給食では、卵を使用しないマヨネーズタイプのドレッシングを使用しています。</p>																																
	材料	献立	献立	献立																																	
		材料	材料	材料																																	
		献立	献立	献立																																	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



卵



乳製品



小麦



そば



落花生
(ピーナッツ)



えび



かに